

Mini retiro de **Mindfulness** y **Respiración Funcional**

Sábado 18 de julio de 2026

10:30 – 18:30 horas

Convento de las Dominicas de Teror

MINDFULNESS SOUL · RETIROS

Sobre este retiro

En un mundo cada vez más acelerado, encontrar un momento de calma es fundamental para nuestro bienestar.

Este Mini Retiro es una oportunidad para desconectar del ruido externo y conectar con tu interior. A través de prácticas de atención plena y la respiración funcional, aprenderás herramientas para reducir el estrés, mejorar tu salud, tu bienestar emocional y cultivar una mayor presencia en tu vida diaria.

Este retiro de un día está diseñado para proporcionarte un espacio de tranquilidad, introspección y aprendizaje.

Durante el mismo hablaremos de Respiración Funcional y su relación con la meditación: qué es respirar bien, la influencia que una respiración lenta, sutil y diafragmática tiene en nuestro estado de salud, el efecto que tiene en nuestro sistema nervioso y la relación con la práctica meditativa, la reducción del estrés, la ansiedad y mejora del bienestar.

Veremos qué no es mindfulness y por lo tanto que sí es y lo más importante, llevaremos toda la teoría a la práctica a través de meditaciones guiadas, prácticas de respiración, meditación en movimiento, almuerzo consciente y pequeños periodos en silencio, todo ello conducente a descubrir todos los beneficios que sobre nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestra salud en general tiene tanto el mindfulness como la respiración funcional.

Si tu intención es hacer retiros de más días, este es el paso previo perfecto.

¿Qué prácticas haremos?

- **Meditaciones guiadas:** para aquietar la mente y focalizarla en el momento presente.
- **Técnicas de respiración funcional:** para gestionar el estrés, la ansiedad y calmar el sistema nervioso simpático.
- **Meditación en movimiento:** mindful waking. Conexión con la naturaleza a través del movimiento consciente.
- **Journaling y reflexión:** espacio para escribir, expresar y ordenar pensamientos.
- **Prácticas en silencio:** pequeñas prácticas en silencio para descubrir sus beneficios.
- **Almuerzo consciente:** llevaremos la práctica también a la mesa para saborear y amplificar el sabor de la comida con la atención plena.

Este retiro está dirigido a cualquier persona interesada en su bienestar, sin importar su experiencia previa en mindfulness o meditación.

¿Por qué asistir?

- Para reducir el estrés y la ansiedad con herramientas reales.
- Para aprender herramientas prácticas de bienestar.
- Para desconectar de la rutina y reconectar contigo mismo/a.
- Para vivir una experiencia transformadora en un entorno de calma y serenidad.
- Para experimentar un paso previo si tu intención es hacer retiros de más días.
- Para sentir la conexión grupal en la práctica de meditación.

Detalles del evento

Fecha	Sábado 18 de julio de 2026
Horario	10:30 – 18:30 hrs
Lugar	Convento de las Dominicas de Teror
Precio	65 € (no reembolsable en los 10 días previos al evento). *Almuerzo incluido.
Pago	Bizum 626 940 378 o pago en efectivo

Facilitador

Fernando Déniz Guerra.

Instructor acreditado de MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction). Miembro de la Asociación Profesional de Instructores de Mindfulness.

Profesor Certificado de MBPM (Mindfulness Based Pain Management) por Respira Vida BreathWorks. Pertenece a la Red Internacional de Profesores de Mindfulness y Compasión acreditados por BreathWorks, UK.

Instructor de Mindfulness en la educación certificado por la Junta de Andalucía.

Instructor RYS 200 Hatha Yoga.

Instructor de Respiración Funcional.

¡Estaré encantado de acompañarte en este retiro y compartir contigo el potencial transformador del mindfulness y el silencio!

¿Qué llevar ese día?

- Ropa cómoda y algo de abrigo.
- Mantita o fular para las meditaciones.
- Libreta y bolígrafo.
- Botella de agua recargable. Allí habrá más agua para reponer.
- Kit de meditación: si tienes tu material, tráelo. Si no, avísanos y te lo prestamos.

Seremos puntuales, así que procura llegar con antelación.

***Te esperamos para compartir juntos este día de calma,
conexión y presencia***